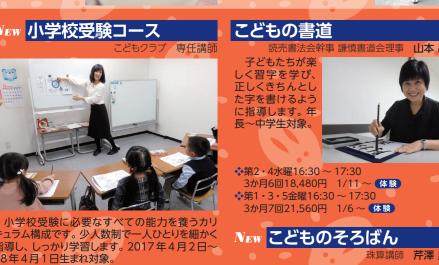




な種類のおまじないを紹介し

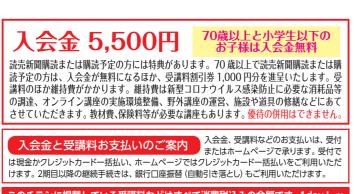
生きるための 声と心のセミナー 3回完結











ンで会員料金の表示がない場合は、統一料金です。教材費などが必要な講座も あります。ご予約をお願いします。「①③月」は、第1と第3月曜日のことです。 New は新設講座です。(1day) は入会金不要の公開講座です。

れ、体幹が鍛えられます。ごあ

やお行儀も自然と身に付

組紐アクセサリー

「君もガリレオ!」 ワークショップ

幼い頃夢見た天体望遠鏡を子ども達に。国立

文台では「実際の星空を見て学ぶ」、「星空観察

鏡と三脚の使い方を練習します。

♦1/28 (+) 16:30 ~ 19:00 1.650

教材費5,280円(国立天文台望遠鏡キット

えする時間もあります。

奈良時代にルーツを持ち祝い事や

す。「生まれ変わり」「再生」を意味す

邪気を払うために用いられる袋物で

る縁起の良いセミの形の香袋を作り

楽しくおどろう!

★12/10(+) 13:30 ~ 15:30

3,740円 教材費1,100円

プレバレエ

ラシックの音楽にのせ

感を養い、美しい姿勢と感

上仲良く跳んだり回っ

、楽しく体を動かしまし

う。4~6歳(未就学児)

3か月12回40,920円 1/8~

3か月6回 21,780円 1/8~

❖第2・4日曜11:55~12:55

グランドピアノで

コマの香りでリーです。

1/6~ 体験

❖每週日曜11:55 ~ 12:55

訶梨勒 (カリロク) 香袋

観察場所はルミネ荻窪屋上を予定しています。曇りややすく、「三国志」の世界

などの悪天候時は、屋外観察は中止し、室内で望遠を紹介します。

「勝っちゃん先牛」がお話し

します。健康的に長く一緒に

過ごすためのヒントになる内

容です。今のお悩みにもお答

専攻修士課程修了 直江 慶子

•第2・4月曜

<5歳~中学生>

~ 体験

~ 体験

初めてのお子様に



音楽作品のバラエティ 作曲の師弟関係をさぐる

原文でたのしむ

初心者にも楽しくわか

❖第2土曜13:00 ~ 14:3

1/21~ 体験

健身気功・太極養生杖 初級講座

Vew 骨ナビ体操

❖第1·3·5土曜14:20 ~ 15:35

事前体験 1/7(土)3,740円

New 美腸ストレッチ&

セルフ整体術

生涯替えのきかない自分

えます。下がり腸、腸の働

きの低下などの不調を整え

❖第3月曜16:15~17:15

目指しましょう。

、内側と外側から改善を

3か月3回11,550円 1/16・

事前体験 12/26 (月) 3,850円

カラダを簡単なセルフ整

びます。

関節を意識した

❖2/5 (日) 13:30 ~ 15:30 3,300円(会員2,750円)
詩作であなたの言葉を見つけよう

1/19~ 体験





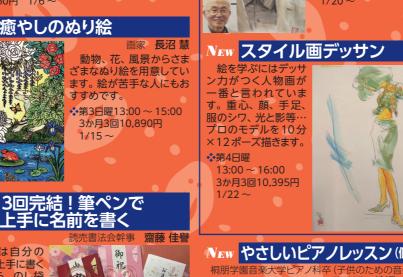
2023年1月期

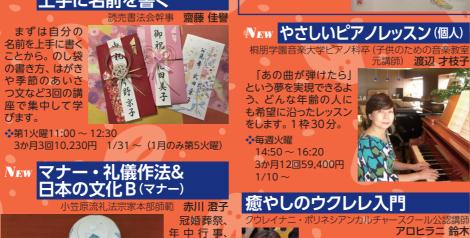








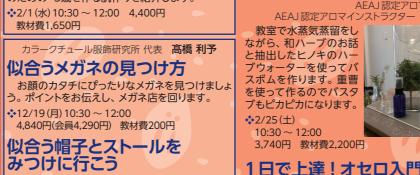












てお選びします。

12/19(月) 13:30~15:00

魅力度アップ!

パーソナルカラー個人診断

見た目年齢マイナス5歳を目指しましょう。

★1/27(金)、3/24(金) 10:30 ~ 15:45

1/15(日)、3/5(日)10:30~15:45

各13.200円(会員各11.000円)

各13,200円(会員各11,000円)

の香りで心身をリラックス

させます。ヨガの呼吸法

経のケアも。ご自身の心

のひとときを過ごしませんか。

桜のミクロモザイク

❖2/8(水)12:45 ~ 14:00 3,740円

と体に向き合い、癒やし

90分の個人レッスン。似合う色を味方につけ、

美姿勢のための筋トレ&ボディワーク

(トレーニングし、加齢に負けない

ス工芸です。桜の木枠に小

❖3/5 (⊟) 13:00 ~ 15:00

3,300円 教材費2,750円

平成書道連盟師範 神田 凌華

「新年に向けて」という

気持ちで書き初めをしま

しょう。上手な字を書くオ

します。学校の宿題をお持

ください。硬筆も可。小

Kafca 伊藤 留利

いきます。

もふもふモスペットを作ろう

を植えて新感覚のペットのようなかわ

いいコケ玉作り! お水はどこから飲

楽しみに。3歳以

教材費1.000~1.400円

子どもの書き初め

❖12/11 (日) 13:30 ~ 15:00 3,300円

します。学校の宿長 ちください。硬筆を するがない。 学~中学生対象。

◆12/25(日)、12/27(火) 13:00 ~ 15:00

マジシャン Mr.モロー

各3,740円(会員各3,190円)

こどもマジック教室

目の前で超不思議な現象が起

ります。手順通りにやれば大

た夫! 小学生対象。保護者も

❖12/10 (+) 13:00 ~ 14:30

2,860円 教材費1,100円

各パーツ代100円~(希望者のみ)

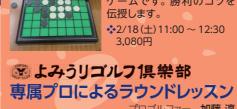
上対象。

しなやかな体を目指しましょう。

3/1 (水) 10:20 ~ 11:50

4,070円(会員3,520円)

似合う帽子やストールの色や柄をお好みに応じ 日本オセロ連盟公認指導員 九段 坂口 和大 4,840円(会員4,290円) 教材費200円 伝授します。



プロゴルファー 加藤 淳)帯同)。プレー後は映像 日本フィットネス協会公認インストラクター GFI Rusie でおさらいもします。 体のくせやゆがみを確認し、肩甲 ❖2/15(水)、2/22(水)9:00 ~ 16:30 各23,100円(飲食代別。70歳未満は別途 利用税

体のくせやゆがみを確認し、肩甲骨、骨盤まわりの筋肉を調整して美姿勢を作ります。全身をバー 1,200円) よみうりゴルフ倶楽部 (稲城市) 集散 フルール・ラポール主宰 Rohi アクリル絵の具を使い、



2,860円(会員2,310円) 教材費1.600円 帯で作るミニ茶箱 お好みの帯を使って、カ ルトナージュの技法で仕 上げます。ステキな和の





見積書の甘い罠を徹底解剖! 新築・リフォーム 正しい建築会社の選び方

ハウスメーカー、工務店、建築家、リフォーム会 社の特徴を詳しく解説。また、見積金額のチェック 生前整理の一歩・写真の整理編 ポイントや建築会社への価格交渉術もわかりやす くお伝えします。 ❖1/13(金) 13:00 ~ 15:00 受講料無料(要予約) 代の写真整理術をお伝えします。

1/31(火)13:00~14:30 3,872円 (会員3,267円) 教材費55円 青木涼子山崎香織 | 片付けから始める 生前整理 カウンセラー養成講座の基本学習のひとつを体 片付けが苦手でも気軽に実践できる思い出の 験します。自己理解、他者理解を深めながら、率 品や写真の片付け、情報を整理する方法をお教え 直に語り合い聞き合いましょう。 ◆1/22(日)13:30~15:30 3,300円 資料コピー代別 ◆3/7(火)10:30~12:00 3,872円(会員3,267円) 教材費55円



付けてやまない怖くて不思議なオカルトの世界をご案内します。「怪談の語 り方」「怪談における実話とは」「現代怪談史」など ここでしか聞けないテーマで大好評の講座です

ランでの割引やド

茶道 大日本茶道学会

5代から受け継がれ

日本伝統の打楽器

、鼓に挑戦してみませ

 $10:30 \sim 12:00$ 3か月7回30,800円 1/5~

ヴォイストレーニング

❖第2・4月曜10:30~12:00

事前体験 12/26(月)3,740円

~ 体験

望月 太左衛 ほか

和紙のはがきに「春」の文

しく書に触れてみましょう。 **❖**1/28 (±) 10:30 ∼ 12:00 クリスマスソングをうたいましょう 武蔵野音楽大学声楽科卒 竹内 淳子

分のミルクスティッ

パンを作ります。

10:30 ~ 12:30

手作りみそ

の講座です。

かわいらしくすてきな日本語訳 の歌詞が添えられたクリスマスソン グを直訳やエピソードを学び、歌い ます。 ◆12/10(±) 12:30 ~ 14:00 3,740円 クリスマスカードとして送 12/16(金) 10:30~ 12:00 2,530円 教材費300円

カードを開くと色とりど のフ輪の花が現れます。 好みでカラーを選べます

真珠屋さんに習う手作り パールネックレス ▼ 二胡にチャレンジ(入門) KOBE PEARL COLLECTION 代表 所神根 孝 真珠の街「神戸」で用意し たさまざまな色のパール・天 然石でお好みのアクセサリー を作ります。 **❖**1/25 (7k) 13:30 ∼ 16:00 3,850円(会員3,300円) 教材費3,000円~

二胡クリスマス演奏会 組紐でステキにアレンジ!ポチ袋 組紐細工士 高橋 美登里 ぶびた二胡の世界へ誘います。お申し込み不 **す。皆様のご来場をお待ちしおります。** 色彩豊かな津久井紐 ❖会場:ルミネ荻窪店5F イベントスペース せんか。用意するたく さんのポチ袋や津久井 紐の中からお好きなも ₩ねんどで作る季節の飾りもの

のをお選びいただきま す。色や柄の選び方の コツもお伝えします。 りいらしい作品を作ります。 ❖12/17(土) 10:30 ~ 12:00 3,630円 教材費500円 ◆第2水曜13:00~15:00 簡単おいしい!おうちでパンを焼こう 3か月3回9,900円 ニアおうちパンマスター ホームメイドクッキング師 マイスター **大谷 裕美子**

はじめてのローズウィンドウ クパンと米粉を加 えた生地でヘル シーなハムチーズ 3,960円 教材費2,310円

Vew 職人が教える手描き友禅 七代目 糀屋三郎右衛門 辻田 雅寛 昔ながらの方法で、4キロのみそを仕込む人気 300年の歴史を持つ伝 教材費各5,453円(タル付き)

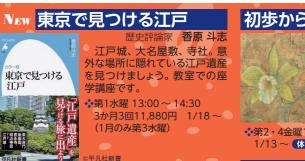
流工芸、手描き友禅を学び ❖第1月曜13:30 ~ 15:30 こんまりメソッドワークショップ か月3回9.900円 /30~(1月のみ第5月曜) 山本 朝子 こんまりが考え出した片づけのメ Vew 着物地で作るかんたん小物(少人数) ソッドのポイントを伝えます。

❖3/19 (⊟) 13:30 ~ 15:00 ザイナー **藤岡 幸** 生前整理アドバイザー 片付けコンサルタント 讃岐 峰子 作品になります。 ❖第2木曜10:10~12:40 3か月3回13,530円 1/12~ ッ 身近な野鳥を友達に 野鳥観察入門

私たちの家の周りや公園でもカワ えます。身近にいる野鳥を観察し 5野鳥の名前を知り識別できる力? つけることを目指します。 ·第2木曜10:00 ~ 12:00 3か月3回9,900円 1/12~

笠原 以津子

利用は400円で1ポイント) たまります。 たまったポイントは定期講座 国法院国 講座の詳細は・・ よみカル荻窪 検索 の受講料のお支払いにご利用いただけます。500ポイントたまると 500円を割引いたします。なお、現金との交換はできません。 早得ポイント 12月15日(木)までに初回から継続手続きをされた方 ogikubo@ync.ne.jp





みましょう。 体験 ◆第4土曜10:30 ~ 12:00 3か月3回11,220円 1/28~体験 ミニチュア盆栽 Vew 新・老活術で若返り人生

3か月3回11,550円 1/25 すぐに役立つマジック Vew 大人のための腹話術入門

~ 体験 ジェンベを叩こう クラシックギター入門

~ 体験

月曜の社交ダンス

√はじめてのバリ舞踊 大人から始めるバレエ 独特な動きで、肩こり解消 ◆第2・4月曜12:40 ~ 14:10 ❖第1・3・5日曜11:45 ~ 13:00 3か月6回22,440円 1/9~

ロンテンポラリーダンス入門

楽しく踊ろう! ❖入門·初級 毎週月曜14:00 ~ 15:30 こどもチアダンス 3か月12回42,240円 1/9~ 体験 ❖中級・上級 毎週月曜15:30 ~ 17:00 3か月12回43,560円 1/9~ 体験 ストレッチなどの基礎を大切に、皆

でそろえ、「明るナイルスところ」を育動かすことで自分を表現する力を育 New BALLEVO® (バレボ) く踊りましょう! 小学生対象。 ❖第1·3·5水曜18:00 ~ 19:00 美しく整えます。誤嚥性肺炎予防 事前体験 12/21(水)3,410円 え性改善、尿漏れ予防、自律神経調

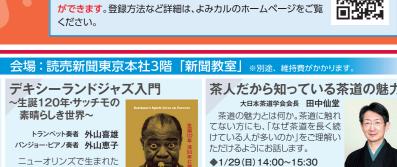
、健康な体作りを目指します。 古布で作るがま口とバッグ *第1・3・5 月曜13:00 ~ 14:15 月6回22,440円 1/16~ 美しくモダンな古布を使い、がま口がかわいく 、おしゃれな布小物やバッグを作ります。

事前体験 12/26 (月) 3,740円 🏧 からだスッキリヨガ 深い呼吸とともに体を動かし 凝り固まった筋肉をほぐして整 ◆第2・4火曜15:35 ~ 16:50

ラペリスフラワー (石の花) 基礎 ラペリスとはラテン語で石の花という意味です。陶花風、 ンド風など意匠を凝らした作品を作ります。基礎クラス **多了後は上級クラスへ。** 第1・3木曜10:15~12:15 3か月6回22,440円 1/5~ 事前体験 12/15 (木) 3,740円 教材費1,000円

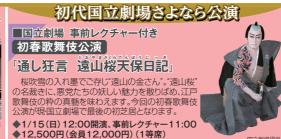
読売 じ で受講申し込みができます 読売IDに登録すると、読売新聞オンラインやよみぽランド、読売

読売IDに登録すると、読売新聞オンラインやよみぽランド、読売旅行など、読売グループ各社のサービスをご利用いただけます。 よみうりカルチャーのホームページにログインして受講申し込みができます。登録方法など詳細は、よみカルのホームページをご覧 ください。













3.850円(会員3.300円)

教材費110円

最適な写真の量と選び方、写真

を活かす片付け方などこれからの時











◆3,300円(会場、オンラインともに)

16回20.592円 1/18~

無料説明会 12/25 (日) 13:00 ~ 13:30 (要予約) 1/9 ~ 体験

·毎週日曜10:15 ~ 12:45

3か月11回37,752円 1/8~